

# Adultos en plenitud: apoyo y bienestar

Welinna Peniche Bates

*Bendecida por Dios, la vejez exige obediencia y respeto: "Delante de las canas te levantarás y honrarás el rostro del anciano" prescribe el Levítico*

*Beauvoir, 1970*

## RESUMEN

Este artículo se basa en una investigación realizada en Yucatán, con hombres y mujeres de 60 a 90 años, con residencia en el cono sur, en la zona costera, en el oriente y en el poniente del estado, así como en el centro y sur de Mérida. Se encuentra que las personas de la capital refieren más bienestar que los que viven en áreas rurales, que el bienestar es mayor en los varones, que las mujeres reciben más apoyo y que a mayor apoyo mayor es el bienestar que reportan sentir (Peniche, 2000).

Welinna Peniche Bates. Licenciada en psicología por la Universidad Iberoamericana, especialista en psicología clínica infantil, maestra en psicología por la UADY y maestra en terapia psicoanalítica por el Instituto de Investigación en Psicología Clínica y Social. Su trabajo abarca la docencia en la Universidad del Mayab y la Universidad Marista, la asesoría de prácticas clínicas supervisadas en la UADY y la práctica clínica privada como psicoterapeuta. Su trabajo de investigación lo ha realizado sobre las características del bienestar en personas de la tercera edad y problemas de envejecimiento.

La etnopsicología es la rama de la psicología que estudia las características de las personas como miembros de grupos culturales, sociales, religiosos o nacionales (Bullock y Stallybrass, 1977); un amplio número de estudios ha señalado el impacto del ecosistema en la manera de percibir y comportarse de los individuos (Berry en Warren, 1981; Holzman, Díaz Guerrero y Swartz, 1975). La cultura tradicional es el ecosistema en el que se desarrollan los seres humanos, "ningún individuo

puede ser identificado de manera aislada, el individuo se convierte en persona en la medida que bota y rebota en su ecosistema cultural" (Díaz Guerrero, 1981, p. 77).

Desde tiempos muy remotos, la vejez ha sido una de las preocupaciones del ser humano. Envejecer es inevitable y es un proceso que no se presenta de igual forma en todas las personas. En los últimos años, se han dado una serie de cambios sociodemográficos debidos a factores tales como: una mejor

nutrición, cuidados de salud y control de enfermedades, lo cual ha traído como consecuencia un aumento en la población de más de 60 años. Siendo así que la vejez puede durar entre 15 y 20 años (Fernández-Ballesteros, Izal, Montorio, González y Díaz. 1992).

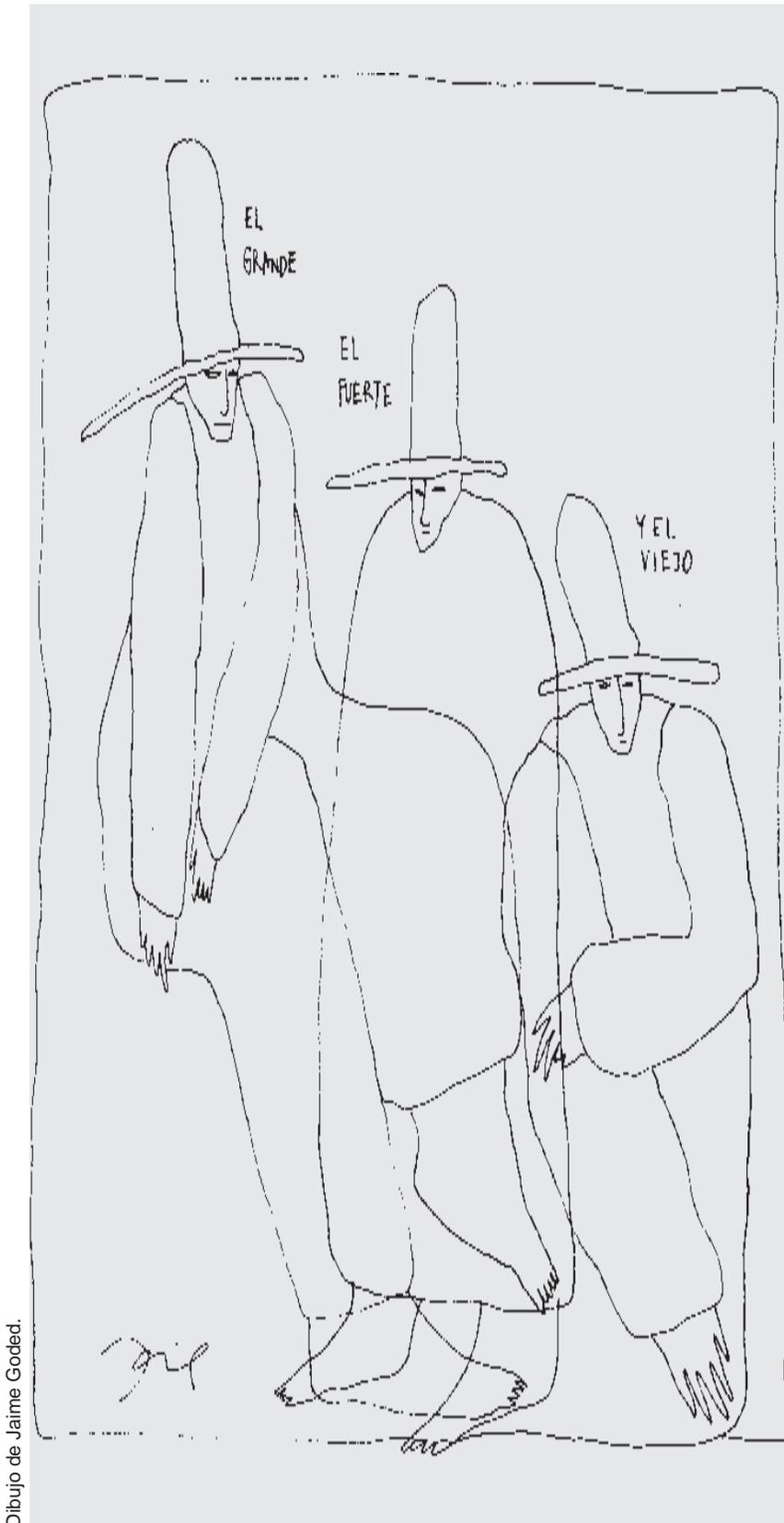
El envejecimiento es un fenómeno omnipresente en nuestra vida cotidiana, no sólo porque observamos cómo las personas de nuestro alrededor cambian con el paso de los años, sino porque nosotros mismos estamos sujetos a dichos cambios. A medida que envejecemos, el balance en pérdidas o amenaza de pérdidas y ganancias, se decanta progresivamente hacia las primeras, hecho que reconocen incluso

aquellos investigadores más optimistas respecto al potencial de ganancias que todavía es posible conservar en edades avanzadas (Baltes, 1993).

Estas pérdidas se hacen especialmente evidentes en los planos físico y psicosocial. Respecto de los cambios físicos, la pérdida de capacidades biológicas y el deterioro parece ser general y paralelo a una mayor vulnerabilidad a enfermedades y a una cada vez mayor probabilidad de sufrir problemas crónicos de salud. En el ámbito psicosocial, envejecer conlleva la pérdida de algunos roles sociales que habían sustentado la propia identidad durante muchas décadas de la vida. Así, llega un momento en que



Fotografía de Peter Marlow, Inglaterra, 1985.



Dibujo de Jaime Goded.

la persona deja de trabajar y la probabilidad de perder amigos, familiares o la propia pareja aumenta. Esto no quiere decir que envejecer implique solamente pérdidas, sino que éstas son lo suficientemente importantes para que con frecuencia dominen sobre las ganancias (Villar Posada, 1998).

Sánchez y Ramos (1985) señalan que el trato que se ha dado a la vejez a través de los tiempos es muy variado. Entre los bosquimanos de África del Sur, por ejemplo, existía la costumbre de llevar a los viejos a una choza alejada de la aldea, dejarles un poco de agua, alimentos y abandonarlos. Entre los Pima del sur de California, los jóvenes apedreaban a los ancianos al verlos actuar como niños. Por su parte, los esquimales pedían a los viejos que se fuesen a acostar a la nieve para esperar allí a la muerte. En conjunto se podría decir que el anciano era peor tratado entre los pueblos cuyos recursos han sido escasos, ya que inevitablemente se les consideraba como una carga. Entre los griegos, Sócrates dudaba de prolongar su vida ante el temor de verse obligado a pagar el tributo de la vejez: ser ciego, sordo, torpe de ingenio, con dificultad para aprender y rapidez para olvidar. Sin embargo, Platón, en *La República*, hace grandes elogios a la vejez pues considera que conduce a la armonía y es el momento en el que alcanzan su cima la prudencia, la discreción, la sagacidad y la capacidad de juicio. En el espacio trascendente



del teatro griego, los ancianos integraban el coro que repetía a los actores una serie de reflexiones que en su conjunto representaban la sabiduría del pueblo, la justicia y equidad que la experiencia proporciona (Méndez, T., 1995). Cicerón, en su famoso libro sobre la vejez: *De Senectute*, adopta una postura intermedia: lo importante es saber si el anciano es o no dueño de sí mismo, lo cual depende, según él, de su carácter.

Existen comunidades actuales donde no hay retiro ni segregación para los ancianos, en Los Andes ecuatorianos, en Pakistán, se les admira y respeta, siguen participando en actividades agrícolas y familiares y tienen un estatus social elevado, la edad no lo modifica (Papalia, 1992; Sánchez y Ramos, 1985). Landa, en el siglo XVI, en su obra *Relación de las cosas de Yucatán*, describe a los ancianos mayas como una población reverenciada y escuchada.

Son diversos los términos que se utilizan para nombrar a las personas en el último período de la vida: viejos, senectos, provecos, ancianos, personas de la tercera edad o adultos en plenitud. Para Salvarezza (1988), ésta es una etapa temida, negada e injustamente tratada donde los senectos con frecuencia no reciben ni el mínimo de lo invertido en su tiempo de plenitud y entrega. Pareciera ser que actualmente se tiene, para las personas de edad avanzada, una peculiar actitud

que se llama "viejismo", que conlleva discriminación y segregación y que se encuentra ligada al prejuicio de que los viejos son todos enfermos o discapacitados.

Erikson (1968) es uno de los primeros psicoanalistas que se ocupó específicamente del tema vejez y envejecer y los integró a su teoría epigenética que describe fases de desarrollo de la personalidad, según su adecuación a ciertas variables psicosociales. Plantea ocho etapas, cada una con una tarea evolutiva a resolver y en donde su acierto o desacierto determinará de alguna manera su destino. Son las siguientes:

1. Confianza básica - desconfianza
2. Autonomía - vergüenza y duda
3. Iniciativa - culpa
4. Industria - inferioridad
5. Identidad - confusión de rol
6. Intimidad - aislamiento
7. Generatividad - estancamiento
8. Integridad del yo - desesperación

Cuando las etapas se resuelven, Erikson plantea que se presentan las fortalezas o virtudes básicas, que son el resultado perdurable de las soluciones favorables.

Al superar la desconfianza, la virtud que queda es la esperanza, después de la duda viene el autocontrol y la fuerza de voluntad; a la inferioridad le sigue la virtud del método y la capacidad; después de la confusión de rol

se presenta la devoción y la fidelidad; la filiación y el amor se presentan al superar el aislamiento; las dos siguientes etapas son las que corresponden al presente estudio: la producción y el cuidado después del estancamiento y, finalmente, el renunciamiento y la sabiduría acompañan al hombre en su última etapa de la vida, una vez lograda la integridad del yo y superada la desesperación.

En relación con la vejez, que es la edad que nos ocupa, el conflicto principal se da entre la generatividad y el estancamiento. La primera es la preocupación por afirmar y guiar a la generación siguiente e incluye la productividad y la creatividad. La capacidad de entregarse por completo lleva a la expansión gradual de los intereses del Yo y a un vuelco de energía hacia lo que se está generando. Cuando esto falla, hay un sentimiento de estancamiento, hastío y empobrecimiento interpersonal. Empiezan a gratificarse solos, a preocuparse por ellos. La resolución satisfactoria dará lugar al último estadio que se planteará entre la integridad y la desesperación. La primera es fruto de los otros ciclos vitales, y madura poco a poco en las personas que envejecen, pero sólo en aquellas que se han ocupado de las cosas y de la gente y se han adaptado a los triunfos y a los desengaños de ser, por necesidad, el que ha dado origen a otro y ha producido objetos e ideas. El fracaso de este estadio lleva a la des-

peración, que expresa el sentimiento de que el tiempo es corto, demasiado corto para iniciar el intento de otro tipo de vida que lleve a la integridad (Erikson, en Cueli y Reidl, 1972).

Por otra parte, un componente importante en el ajuste de las personas es la satisfacción con la vida, la realización personal o bienestar subjetivo, el cual supone un estado interno que indica un nivel de tranquilidad y paz, implicando el sentirse a gusto, bien (Rice, 1997). El antecedente más antiguo del bienestar subjetivo es la felicidad, ha sido considerada por los filósofos como el más preciado de los bienes y la motivación última de toda acción humana (Diener, 1984). Es la percepción de un estado interno de homeostasis, acompañado por un tono afectivo agradable, resultado de la satisfacción de necesidades elementales y superiores (Anguas, 1997). Por apoyo se considera la ayuda que se da a otras personas (Antonuci y Jackson, 1987), ayuda emocional que brindan las personas y grupos sociales del entorno a un individuo (Lin, Dean y Elsen citados por Jay y Daugelly, 1991), las diversas acciones que la familia, los amigos, los vecinos, los compañeros de trabajo, el contexto, realizan para propiciar el bienestar (Flores, 1993). ¿Cómo se trata a los mayores? ¿Cómo se sienten?

Los adultos mayores fueron formados dentro de una educación en la que se valoraba más el esfuerzo que el placer y se creía en una vida previsible



dentro de pautas rígidas y modelos seguros. Este tiempo actual, teñido por la cultura posmodernista, enfatiza el culto a lo efímero y lo descartable y se contrapone con lo que ellos siempre creyeron: valores estables, proyectos posibles y duraderos. Además, no parece importar ni el pasado ni el futuro, ni la experiencia; los adultos mayores quedan así marginados y desechados. Los medios de comunicación, especialmente la televisión adueñada de los hogares, derrochan imágenes y modelos difíciles de aprender. Deben elegir entre quedar amarrados al pasado haciéndose impermeables a los cambios, o afrontar el tiempo que les toca vivir aceptando la experiencia que conlleva. Si se quedan anclados en el pasado, serán marginados no sólo de la sociedad sino también de la realidad, lo que implica enfermedad. Vivir los cambios es muy complejo porque implica el doble desafío de encarar los propios cambios dados por el envejecimiento y los que plantea la propia época (De Viguera, 2000).

La población de más de sesenta años va en aumento, mucho más en un país joven como México, donde el índice de envejecimiento es del 7% de la población. Con los adelantos tecnológicos y científicos, la expectativa de vida ha aumentado y, por lo tanto, el número de senectos a los que la comunidad ha de atender y satisfacer en sus necesidades tanto físicas como económicas y psicosociales (López, 1998).

Según el Censo General de Población y Vivienda (INEGI, 1990), los mexicanos mayores de 60 años se han duplicado en los últimos 20 años; la mayor concentración de adultos mayores por entidad federativa se encuentra en el Distrito Federal y la menor, en Quintana Roo. Yucatán ocupa el vigésimo noveno lugar y cuenta con el 2.1% del total de ancianos del país. Sin embargo, si se considera la población total de cada entidad, Yucatán ocupa el primer lugar, siendo las personas mayores de 60 el 7.9% de la población, con una tasa de crecimiento promedio de 3.5%. Con proyecciones basadas en datos del Anuario Estadístico del Estado de Yucatán del año 2000, Duarte (en este mismo número) considera que en 20 años casi un cuarto de la población yucateca tendrá más de 60 años.

Una buena cantidad de adultos mayores de nuestro país realiza alguna actividad, así lo expresa el 53% de los varones y el 6% de las mujeres. En Yucatán, el 6% de la población económicamente activa tiene más de 60 años; un 48% trabaja por su cuenta, otras ocupaciones son empleado u obrero (26%), jornalero o peón (16%), patrón o empresario (3%) y trabajo familiar no remunerado (1.7%), esto da una idea de la situación económica de esta población de edad. Los datos dicen que en Yucatán el 24% de los adultos mayores están jubilados o pensionados, lo cual coloca a nuestro

estado, en este rubro, en el segundo lugar en el ámbito nacional, únicamente precedido por el Distrito Federal.

En el año 2000 es importante conocer cómo se sienten los adultos mayores en Yucatán; esta población ya había sido descrita por Landa en el siglo XVI como reverenciada y escuchada. En relación al estudio realizado en esta tierra, con 180 hombres y mujeres de 60 a 90 años en el cono sur, la costa, el oriente y el poniente del estado, se tuvo como objetivo el conocer los niveles de bienestar y de apoyo con los que cuenta esta población, así como determinar si existen diferencias por sexo, edad y lugar en el que residen. Se encontró lo siguiente:

- El nivel de Bienestar Subjetivo de los adultos en plenitud del estado de Yucatán que participaron en la investigación es alto.
- Los hombres tienen un nivel de Bienestar Subjetivo mayor que el de las mujeres.
- No hay diferencias en el nivel de Bienestar Subjetivo entre los ancianos mayores (de 75 a 90 años) y los ancianos jóvenes (de 60 a 74 años).
- Los ancianos urbanos tienen un nivel de Bienestar Subjetivo mayor que los ancianos rurales. La región sur manifestó los niveles más bajos de bienestar.
- El nivel de apoyo social de las personas de la tercera edad del estado de Yucatán, que participaron en la investigación, es alto pero menor al nivel de bienestar.
- Las mujeres de la tercera edad reportan recibir mayor cantidad de apoyo social que los hombres.
- No hay diferencias en el nivel de apoyo social entre los ancianos mayores y los ancianos jóvenes.
- No hay diferencias entre las personas mayores rurales y urbanas en el apoyo recibido.
- Existe una relación positiva entre el Bienestar Subjetivo y el apoyo social de las personas que participaron en el estudio, a más apoyo, mayor sensación de bienestar.
- Las principales fuentes de apoyo que generan bienestar son los hijos, los nietos, los hermanos y los amigos y vecinos.

Los adultos mayores sienten que, aunque les alcanza muy justo el dinero que tienen, es raro que les falte para su comida, tienen una casa cómoda y les parece que no es muy difícil ganarse la vida. Asimismo, se sienten contentos con la vida, hay paz dentro de ellos, no tienen problemas para dormir, no están fastidiados ni sienten que perjudican a los demás. Amigos y vecinos los toman en cuenta. Gustan de la música y pasear, se llevan bien con sus hijos, nietos y se sienten queridos. Tienen una ocupación y no les hace daño lo que comen. Sin embargo, les cuesta trabajo divertirse, les falta energía para salir y en cuanto a las relaciones de

pareja, consideran que no son muy buenas y que no disfrutaban de su vida sexual, dado que consideran que, a su edad, este aspecto no es relevante.

Asili y Julián (1998) en Puebla encontraron datos parecidos, los varones: mayor nivel de bienestar, las mujeres: de apoyo y una relación positiva entre el apoyo y el bienestar.

Dado que las personas de la tercera edad viven más tiempo, aumentan en número, sus ingresos bajan junto con sus oportunidades de trabajo, su salud física y emocional se desgasta y la sociedad no siempre los respeta y cuida; se considera un problema que está emergiendo que la comunidad no cuente con una estructura de apoyo social lo suficientemente amplia y fuerte para sostener al adulto mayor que de tanto entregarse está cansado física y espiritualmente.

Se espera que conociendo la importancia de estas relaciones, puedan llevarse a cabo más proyectos de investigación aplicada y promoverse estilos de interacción social que incrementen el apoyo que se otorga a este sector de la población, de modo que se les acompañe en el tránsito por esta última etapa en forma digna y satisfactoria, para que no sólo sea una vida más larga la que la ciencia ofrece, sino una vida plena y provechosa, sostenida con elementos de su comunidad, mismos que en algún tiempo, recibirán también igual apoyo.

A 30 años de la fundación de la Escuela de Psicología de la Universidad



Dibujo de Jaime Goded.

de Yucatán, se impone una reflexión acerca de nuestro involucramiento profesional y de la formación de los psicólogos y de la tarea que estos problemas emergentes nos solicitan. Se requiere de psicólogos profundamente comprometidos con el servicio y la intervención comunitarias que promuevan el trabajo autogestivo, ya que se ha demostrado la importancia del apoyo en el bienestar de las personas mayores. Un grupo de referencia, además de la familia, permite a la persona mantenerse afectivamente en contacto e ir resolviendo las pérdidas acompañado de sus iguales. Psicólogos bien preparados, con la información adecuada y un conocimiento de sí mismos como principal herramienta de trabajo. Capacitados en el hacer, con la práctica, producto del entrenamiento orientado a intervenciones eficaces y oportunas. Que pueda convivir en espacios, tanto individuales como de grupo con madurez, responsabilidad y afecto por el trabajo y finalmente un psicólogo que haya desarrollado su potencialidad humana en importantes niveles de compromiso personal y social.

Para responder a los problemas actuales y a los emergentes, nuestros recursos vienen de la investigación, la docencia, la intervención comunitaria, la atención individual. La fuerza mayor reside en el trabajo conjunto e interdisciplinario.

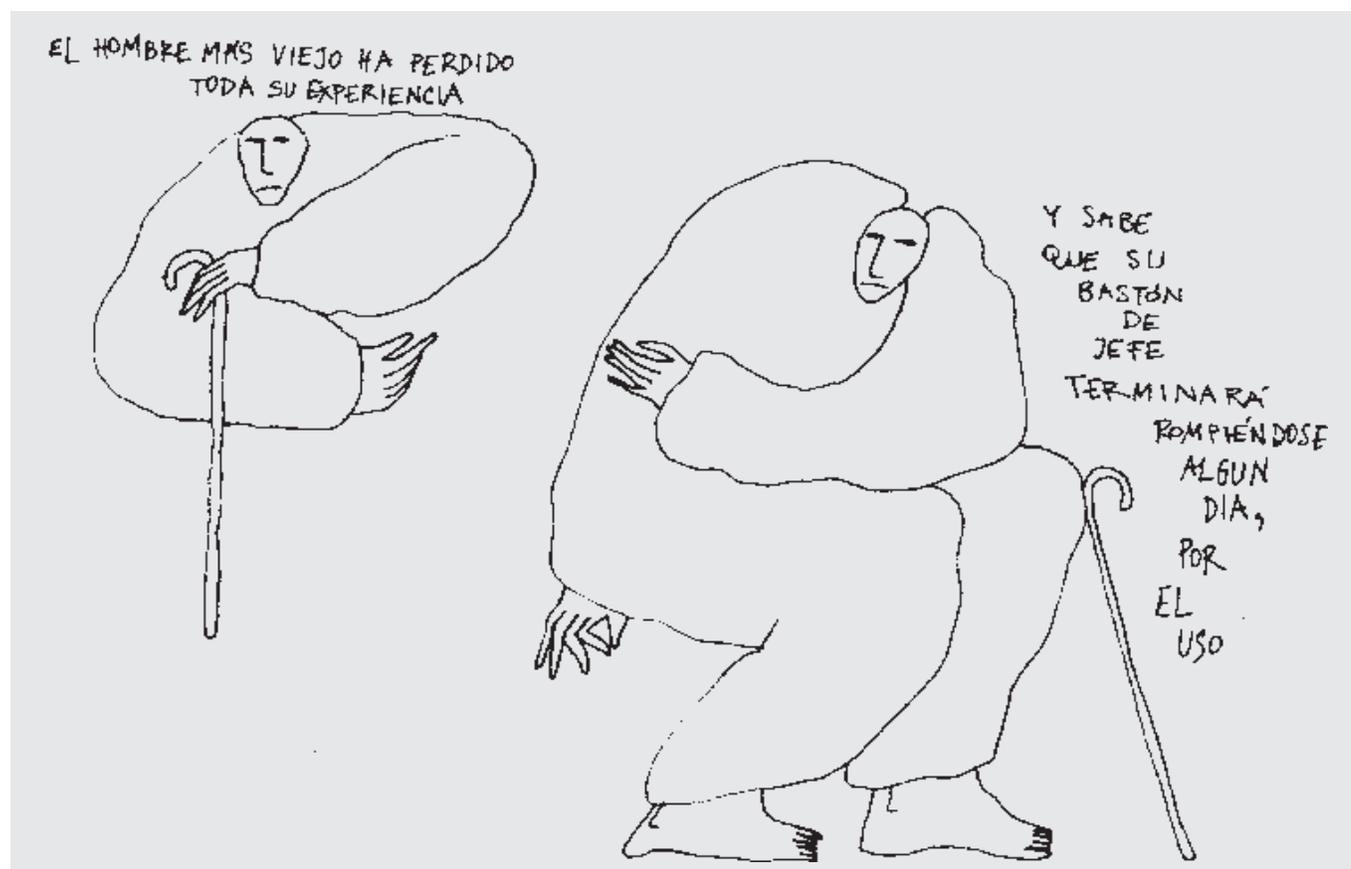
El adulto en plenitud, por equidad se merece un trato digno, con actitudes

distintas que promuevan aprender de él y enseñar a las nuevas generaciones a corresponder a su entrega.

#### REFERENCIAS

- Anguas, A.M. (1997). El significado del bienestar subjetivo, su valoración en México. Tesis de Maestría no publicada. Facultad de Psicología, UNAM.
- Antonucci T. C., y Jackson, (1987). Social Support, Interpersonal Efficacy and Health; a Life Course Perspective en: Carstensen, L.L., y Edelman, B.A. *Handbook of Clinical Gerontology*. (291-311) USA Pergamon, Press.
- Asili N., y Julián T. (1998). Apoyo social y bienestar psicológico en la juventud y la vejez. *La psicología social en México*. Vol. VII. 423-428.
- Baltes P. B., y Shaie K. W, (1976). On the plasticity of intelligence in adulthood and old age: where Horn and Donaldson fail. *American Psychologist*, 31, 720-725.
- Beauvoir, S. (1970). *La vejez*. Buenos Aires. Editorial Sudamericana.
- Carmen, M. R. y Vázquez, O. C. (1993). Salud mental, autonomía funcional y percepción del envejecimiento: un estudio en ancianos de clase media de Lima, Perú. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 25, 3, 453-466.
- Cortés, L., Flores, M., Castillo, T., (1996). *El autoconcepto en la tercera edad: efectos de género y salud*. *La psicología social en México*. Vol. VI, 78-84.
- Díaz Guerrero, R. y Castillo Vales, V.M. (1981). El enfoque cultura-contracultura y el desarrollo cognitivo y de la Personalidad en escolares yucatecos. *Revista Nacional del Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación*. 7, 1, 5-26.
- Díaz Guerrero, R. (1986). *El ecosistema sociocultural y la calidad de la vida*. México. Editorial Trillas.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 572-575
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton.
- Fernández-Ballesteros, R; Izal, M; Montorio, I; González, J. L. y Díaz, P. (1992). *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*. Barcelona. Martínez Roca.
- Flores, J. A. (1993). El valor terapéutico del apoyo social en el anciano. *Revista de la Universidad Iberoamericana*. México: 4, 59-79 pp.

- Horley, J. (1984). Life satisfaction, happiness: and morale: The problem with the use of subjective well-being indicators. *Gerontologist*, 24, 124-127.
- INEGI (1993). La Tercera Edad en México. XI Censo General Población y Vivienda. INEGI.
- Jay, G. M., y D'Augelly, A. R. (1991). Social Support and Ajustment to the University Life: a comparison of african-american and white freshem. *Journal of Community Psychology*, 19, 95-108.
- Landa, Diego (1983). *Relación de las cosas de Yucatán*. México. Dante.
- Lin, N. (1986). Conceptualizing social suport, en N. Lin, A. Dean y W. Ensel (comps), Social support. *Life Events and Depression*. Nueva York. Academic Press.
- López, L. A. (1993). Diferencia de autoestima entre ancianos institucionalizados y no institucionalizados en Mérida. Universidad del Mayab. Tesis no publicada.
- Méndez, T. (1995). Curso de mitología griega. Apuntes de clases. Fac. Psicología. UADY.
- Papalia, D. y Wedkos-Olds, S. (1992). *Desarrollo Humano*. México. Mc Graw Hill.
- Peniche, W. (2000). Bienestar subjetivo y apoyo social en personas de la tercera edad en el estado de Yucatán. Tesis de Maestría no publicada. Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Yucatán. Mérida, Yucatán.
- Reidl, L. Cueli, J. (1972). *Teorías de la personalidad*. México. Trillas.
- Rice, P. (1997). *Desarrollo Humano*. México. Ed. Prentice Hall. 668 p.
- Salvarezza, L. (1988). *Psicogeriatría. Teoría y clínica*. México, Bib. Psic. Profunda.
- Sánchez Caro J., y Ramos, F. (1985). *La vejez y sus mitos*. Barcelona. Salvat Editores, S.A.
- Triandis, H. C. (1994). *Culture and Social Behavior*. New York. Mc. Graw-Hill.
- Viguera, V. (Marzo, 2000). Los adultos mayores frente al nuevo siglo. *Psiconet. Tiempo. Revista de Psicogerontología*.
- Villar Posada, F. (1998). *Representación social del envejecimiento a lo largo del ciclo vital*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Barcelona.



Dibujo de Jaime Goded.